



NIHON TAÏ JITSU



Préparation à la ceinture Jaune - 5^{ème} KYU -

| | |
|------------------|---|
| Garde | : Ju Jitsu. : Boxe. : Mixte. : Instinctive. |
| Demi tour | : Simple et enchaîné. |
| Atémi | : Des doigts : Griffes et Fouettés. : Des poings : Karaté et Boxe. : Des jambes : Direct (fouetté, pénétrant, remonté). : Avec contrôle sur le partenaire. : Sur Makiwara et Pao. |
| Esquive | : Avant. : Latérale. : Arrière. : Circulaire. |

Application des esquives et ripostes avec partenaire.

| | |
|--------------|--|
| Chute | : Avant roulée. : Arrière : Roulée. : Latérale : Plaquée. : Latérale : Plaquée. |
|--------------|--|

| | |
|-----------------------|--|
| Clé de bras | : Sur l'épaule. : En croix. : Sous l'aisselle. |
| Clé de poignet | : Vers l'extérieure. |

| | |
|-------------------|---------------------------------------|
| Projection | : Par crochetage de jambe extérieure. |
|-------------------|---------------------------------------|

| | |
|-------------|--------------|
| Base | : Par atémi. |
|-------------|--------------|

Défense : Combinaisons et enchaînements libres sur attaques simples.

Budo

Que signifient les 3 mots nihon tai jitsu ?

Japonais Corps Technique

De quel pays est il originaire ?

Japon

De quelle fédération française fait on parti ?

Karaté et disciplines affinitaires

Quels sont les principaux arts martiaux du japon ?

Karaté Judo Aïkido Kendo Sumo

Quelles techniques prédominent dans le karaté ?

Les frappes

Quelles techniques prédominent dans l'aïkido ?

Les clés

Quelles techniques prédominent dans le judo ?

Les projections

Quel genou met-on à terre en premier lors du salut et pourquoi ?

Le gauche : permet de dégainer le sabre facilement

Lors du salut quelle main descend en premier et pourquoi ? Est ce toujours le cas ?

La main gauche, pour dégainer de la droite, lors d'un salut méfiant

Comment allez chercher un partenaire, un enseignant ?

En s'inclinant lors du salut

Comment rentre-t-on sur le tatami et comment en sort-on ?

Par un salut avec l'accord de l'enseignant

Quelle direction pour les chaussons au bord du tatami ?

Talons côté tatami

Quels sont les principaux ordres du salut ?

Seiza Senseï ni rei... Otagai ni rei Kiritsu

Qu'est qu'un tatami ?

Surface de pratique

Qu'est qu'un Dojo ?

Lieu (Jo) où l'on pratique la voie (Do)

Que signifie Senseï ?

Maître (Professeur)

Que signifie Yoï, gamae et mate ?

Préparez-vous, en garde, cessez